



REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2020/21

PROVA DE APURAMENTO DE TEMPOS DE ACESSO AO ZONAL DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES

1 – LOCAL

Piscina Municipal de Abrantes

2 – DATA

15 e 16 de Maio de 2021

3 – HORÁRIO:

<u>1ª Jornada – 15 Maio 2021</u>	<u>2ª Jornada – 16 Maio 2021</u>
1ª Sessão	3ª Sessão
Aquecimento – 8h00 Início às - 9h30	Aquecimento – 8h00 Início às - 9h30
2ª Sessão	4ª Sessão
Aquecimento - 14h00 Início às - 15h30	Aquecimento - 14h00 Início às - 15h30

4 – PARTICIPAÇÃO

- ✓ Categorias: Juvenis (A e B), Juniores e Seniores
- ✓ A participação de cada nadador está limitada a um máximo de Três (3) provas individuais por sessão.

5 – INSCRIÇÕES E PAGAMENTO

- ✓ As inscrições deverão dar entrada na sede da ANDS até às 18 horas do dia 10/05/2021 e serão validadas após comprovativo do pagamento das mesmas.
- ✓ O pagamento das inscrições será feito à ANDS para o seguinte NIB: 0033 0000 5003 6910 0020 5. O montante a liquidar será referido aos número das participações afixadas após a lista de conferência publicada.

Rua Garcia da Mata, 20 - 2300-494 TOMAR Tel. 249323268 / 964813669

<http://www.ands.pt>  ands@ands.pt



REGULAMENTO DISTRIAL NATAÇÃO - 2020/21

6 - PROGRAMA DE PROVAS

ACESSO AO ZONAL DE JUVENIS, JUNIORES E SENIORES							
8 DE MAIO 2021				9 DE MAIO 2021			
1ª Jornada - 1ª sessão				2ª Jornada - 3ª sessão			
1	1500	ABS	FEM	18	200 L	ABS	FEM
2	1500	ABS	MAS	19	400 L	ABS	MAS
3	50 C	ABS	FEM	20	50 M	ABS	FEM
4	50 C	ABS	MAS	21	50 M	ABS	MAS
5	200 M	ABS	FEM	22	200 B	ABS	FEM
6	200 M	ABS	MAS	23	200 B	ABS	MAS
7	100 L	ABS	FEM	24	200 C	ABS	FEM
8	100 L	ABS	MAS	25	200 C	ABS	MAS
9	200 EST	ABS	FEM	2ª Jornada - 4ª sessão			
1ª Jornada - 2ª sessão				26	800 L	ABS	MAS
10	100 M	ABS	MAS	27	800 L	ABS	FEM
11	100 M	ABS	FEM	28	100 C	ABS	MAS
12	50 B	ABS	MAS	29	100 C	ABS	FEM
13	50 B	ABS	FEM	30	50 L	ABS	MAS
14	200 EST	ABS	MAS	31	50 L	ABS	FEM
15	400 EST	ABS	FEM	32	100 B	ABS	MAS
16	200 L	ABS	MAS	33	100 B	ABS	FEM
17	400 L	ABS	FEM	34	400 EST	ABS	MAS

NOTA (covid 19): o programa de provas e as normas de participação poderão sofrer alterações conforme orientações da DGS ou orientações regionais das delegações de saúde e normas dos municípios.